

Ab Maxx Pro II

DE

GB

FR

NL

Z 00246_DE-GB-FR-NL_V0

DE

Inhalt

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für den „Ab Maxx Pro II“ entschieden haben. Dieser Spezialgürtel arbeitet mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Durch elektrische Impulse werden Muskelkontraktionen erzeugt, die unterschiedliche Muskelgruppen gleichzeitig anregen können. Neben Ihrer Bauchmuskulatur können Sie auch Ihre Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur stimulieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen „Ab Maxx Pro II“.



Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung



Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Sicherheitshinweise



Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Um die optimale Funktion Ihres „Ab Maxx Pro II“ zu gewährleisten, nutzen Sie bitte vorzugsweise ein Gel auf Wasserbasis als Kontaktmedium zwischen Haut und Silikonelektroden.
Sie erhalten es unter:
www.service-shopping.com
oder
+49 (0) 180-5003530 (14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz der Telekom AG, Mobilfunkpreise können abweichen (max. 42 Ct./Min.))

- ❒ Das Gerät ist zum Stimulieren von Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur bestimmt.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.



Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- ❒ Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.



Gesundheitsspezifische Sicherheitshinweise

- ❒ Falls Sie bezüglich Ihrer Gesundheit Bedenken haben oder zu einer Risikogruppe zählen, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen.
- ❒ Personen mit Herzschrittmacher, Herzproblemen, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Diabetes, Epilepsie, Krebs, Nervenschäden oder Lähmung dürfen das Gerät nur nach Rücksprache mit einem Arzt benutzen.
- ❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden.
- ❒ Bei Säuglingen sowie schlafenden oder bewusstlosen Personen darf das Gerät nicht benutzt werden. Bei Verwendung des Gerätes müssen Sie wach bleiben.
- ❒ Personen, die an der Haut gefühllos sind, dürfen das Gerät nicht benutzen.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie Fieber haben.
- ❒ Verwenden Sie das Gerät nicht bei ernsthaften oder unbehandelten Verletzungen (offenen Wunden), Hautausschlag, Wadenschmerzen, chronischen Schwellungen oder entzündeten Hautpartien.

- ❐ Bei zunehmendem Schmerz oder zunehmender Anspannung schalten Sie das Gerät aus und brechen die Nutzung ab. Konsultieren Sie einen Arzt.
- ❐ Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei einigen Personen Hautirritationen oder Hypersensibilität durch die elektrische Muskelstimulation oder durch das mitgelieferte Kontaktmedium (Gel) auftreten können. Brechen Sie in diesem Fall sofort die Nutzung ab und konsultieren Sie ggf. einen Arzt.
- ❐ Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben und nur an den angegebenen Körperpartien. Alle anderen Anwendungen können erhebliche Gesundheitsschäden verursachen!
- ❐ Halten Sie das Gerät von Kopf, Hals, Gesicht und Augen fern.
- ❐ Benutzen Sie das Gerät nicht direkt über dem Herzen oder der Brust.
- ❐ Benutzen Sie den Artikel nicht in unmittelbarer Nähe von Geräten, die mit Kurz- oder Mikrowellen arbeiten. Halten Sie einen Mindestabstand von 1 Meter.
- ❐ Benutzen Sie als Kontaktmedium zwischen Silikonelektroden und Haut vorzugsweise ein Gel auf Wasserbasis!
- ❐ Sollten Sie ein unangenehmes Prickeln verspüren, brechen Sie die Benutzung sofort ab.
- ❐ Stimulieren Sie jede Muskelgruppe maximal 30 Minuten am Tag. Wir empfehlen maximal 3 Einheiten pro Tag, mit einer Ruhephase von mindestens 4 Stunden zwischen den Einheiten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass ein unsachgemäßer Gebrauch des Gerätes und ein übermäßige Muskelstimulation zu Gesundheitsschäden führen kann.



Gefahr durch Batterien

- ❐ Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- ❐ Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterien, ob die Kontakte im Gerät und an den Batterien sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- ❐ Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp. Verwenden Sie leistungsstarke Alkaline-Batterien.
- ❐ Ersetzen Sie immer alle Batterien. Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität. Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/–).
- ❐ Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- ❐ Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- ❐ Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.

- ❒ Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.



Gerätespezifische Sicherheitshinweise

- ❒ Verwenden Sie nur Zubehör, das im Lieferumfang enthalten ist oder ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wird. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile des Herstellers.
- ❒ Verwenden Sie das Gerät und den Gürtel nicht, wenn Sie bei der Benutzung ein unangenehmes Prickeln verspüren oder der Gürtel bzw. die Silikonelektroden starke Abnutzungserscheinungen aufweisen.
- ❒ Wenn Sie ein anderes Kontaktmedium als das mitgelieferte Gel verwenden möchten, achten Sie darauf, dass das Kontaktmedium vorzugsweise wasserbasierend sein sollte.



Umgebungsbedingungen

- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❒ Lassen Sie das Gerät nicht fallen und setzen Sie es keinen starken Stößen aus.
- ❒ Halten Sie ausreichend Abstand zu Wärmequellen, wie z. B. Herdplatten oder Öfen.
- ❒ Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht ins Wasser fallen kann.



Schäden am Gerät

- ❒ Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Wenn das Gerät sichtbare Schäden aufweist, darf das Gerät nicht benutzt werden. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es eine Fehlfunktion hatte oder heruntergefallen ist.
- ❒ Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice (siehe Abschnitt „Kundenservice“).

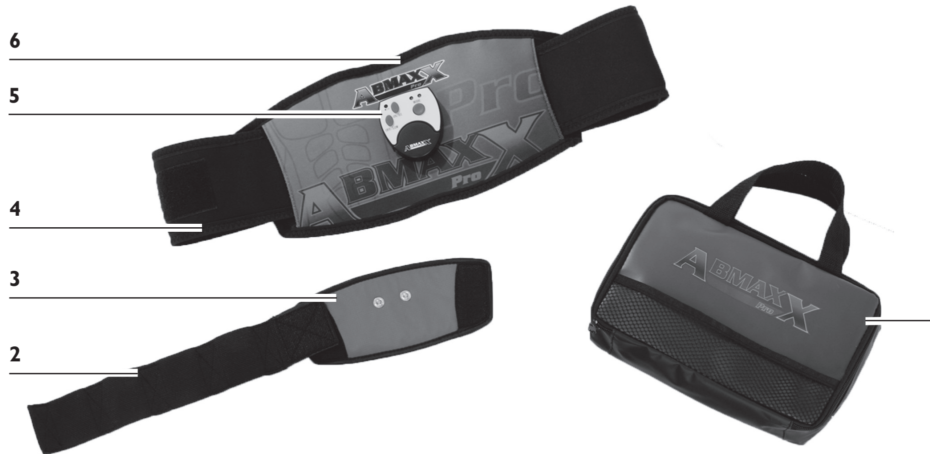


Reinigung und Aufbewahrung

- ❒ Verwenden Sie zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können das Gerät beschädigen.
- ❒ Reinigen Sie das Gehäuse des Gerätes nur mit einem feuchten Tuch. Anschließend vollständig mit einem trockenen Tuch nachwischen.
- ❒ Reinigen Sie die Silikonelektroden, die mit der Haut in Berührung kommen, regelmäßig mit einem feuchten Tuch, damit sich kein Gel oder sonstige Rückstände absetzen können.
- ❒ Die Geräte und der Gürtel sind nicht für Maschinenwäsche geeignet.
- ❒ Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort bei Temperaturen zwischen 0 und 55 °C auf.

Gewährleistungsbestimmungen
Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Lieferumfang



1. Aufbewahrungstasche
2. Elastische Gürtel für das kleine Stimulationskissen (2x)
3. Kleines Stimulationskissen
4. Gürtel zur Aufnahme des großen Stimulationskissens
5. Bedieneinheit
6. Großes Stimulationskissen

Nicht abgebildet:

- 1,5 Volt-Batterien, Typ AAA (2x)
- Kontaktgel
- Diese Bedienungsanleitung

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- das Gerät auspacken und auf Transportschäden prüfen,
- Gerät reinigen,
- Batterien in das Gerät einlegen.

Auspacken



ACHTUNG!

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Abschnitt „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

Reinigen



ACHTUNG!

❒ Verwenden Sie zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können das Gerät beschädigen.

❒ Verwenden Sie keine Chemikalien, um die Silikonelektroden zu reinigen.

Wischen Sie alle Teile mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab und wischen mit einem weichen, trockenen Tuch nach.

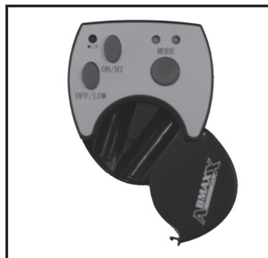
Batterien einlegen



ACHTUNG!

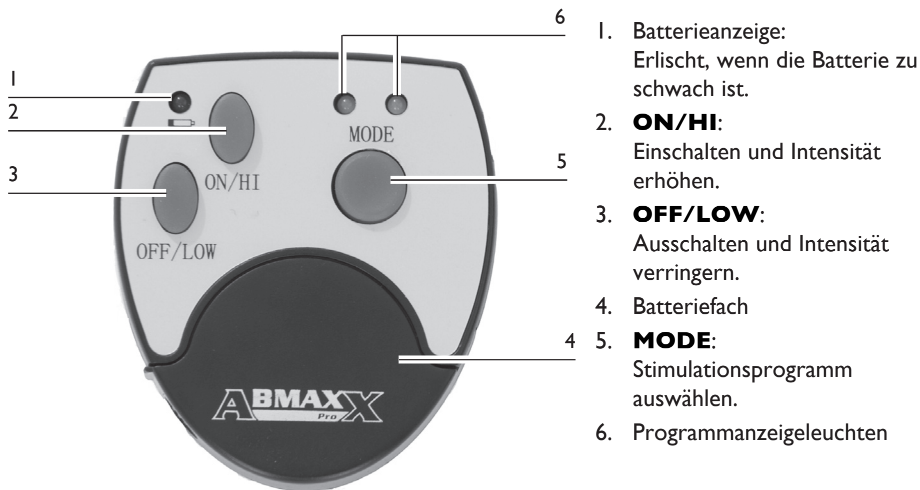
❒ Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

- Sie benötigten für die Bedieneinheit 2 Batterien (1,5 V-Batterien, Typ AAA). Diese sind im Lieferumfang enthalten.
- Wenn die Batterien schwächer werden, erlischt die Batterieanzeige. Wechseln Sie die Batterien umgehend, damit das Gerät richtig funktionieren kann.



1. Ziehen Sie den Batteriefachdeckel an der Bedieneinheit in Pfeilrichtung auf.
2. Setzen Sie zwei Batterien ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität!
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

Funktionsübersicht



1. Batterieanzeige:
   Erlischt, wenn die Batterie zu schwach ist.
2. **ON/HI**:
   Einschalten und Intensität erhöhen.
3. **OFF/LOW**:
   Ausschalten und Intensität verringern.
4. Batteriefach
5. **MODE**:
   Stimulationsprogramm auswählen.
6. Programmanzeigeleuchten

1. Mit der Taste **ON/HI** schalten Sie das Gerät ein und können die Intensität der Muskelstimulation einstellen. Sie haben die Wahl zwischen 10 Intensitätsstufen. Das Gerät beginnt mit der Stufe 1. Durch Weiterdrücken der Taste gelangen Sie in die nächsthöhere Intensitätsstufe. Für die maximale Intensitätsstufe müssen Sie die Taste 10 mal drücken.
2. Mit der Taste **OFF/LOW** können Sie das Gerät ausschalten bzw. die Intensität verringern. Drücken Sie die Taste einmal um in die jeweils niedrigere Intensitätsstufe zu gelangen.
3. Mit der **MODE**-Taste wählen Sie die Stimulationsprogramme aus. Anhand der Stellung und Farbe der Programmanzeigeleuchten sehen Sie, welches Programm Sie gewählt haben (s. Kapitel „Programmübersicht“).
4. Das Gerät verfügt über zwei eingebaute Sicherheitsfunktionen:
   - Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn kein Kontakt zwischen Haut und Silikonelektrode hergestellt wird.
   - Das Gerät schaltet sich automatisch nach 10 Minuten Benutzung ab.

Programmübersicht

Durch drücken der **MODE**-Taste gelangen Sie in die folgenden Stimulationsprogramme:

Programm	Name	Linke Progamman-zeigenleuchte	Rechte Programman-zeigenleuchte	Beschreibung
1	Beruhigende Massage	ROT	ROT	3 Sekunden Muskelkontraktionen, 2 Sekunden Pause im Wechsel.
2	Aufwärmen/ Abwärmen	AUS	ROT	Schnelle Muskel-kontraktionen, Klopfmassage.
3	Muskelstimulation (normal)	GRÜN	AUS	Stimulation mit schnellen und langsamen Elementen.
4	Muskelstimulation (intensiv)	AUS	GRÜN	Wechselnde Routine mit vielen schnellen Impulsen.
5	Muskelstimulation (sehr intensiv)	ROT	AUS	Sehr Viele, schnelle Muskelkontraktionen.
6	Anhaltende Muskelstimulation	GRÜN	GRÜN	Konstante Stimulierung mit langen Muskelkontraktionen.

Benutzung



ACHTUNG!

- ❒ Für optimale Ergebnisse benötigen Sie ein Gel als Kontaktmedium zwischen Haut und Silikonelektroden. Achten Sie darauf, dass das Kontaktmedium vorzugsweise wasserbasierend sein sollte.
- ❒ Entfernen Sie nicht das Etikett mit den Benutzungshinweisen auf den Silikonelektroden!
- ❒ Anfänger sollten jede Muskelgruppe maximal 10 Minuten pro Tag stimulieren!
- ❒ Wir empfehlen für Anfänger maximal 1-2 Einheiten pro Tag mit einer Ruhephase von mindestens 4 Stunden zwischen den Einheiten!
- ❒ Die maximale Nutzungsdauer von 30 Minuten pro Muskelgruppe pro Tag sollte nie überschritten werden. Wir empfehlen, die Anwendung auf maximal 3 Einheiten pro Tag mit einer Ruhephase von mindestens 4 Stunden zwischen den Einheiten zu beschränken.

Der „Ab Maxx Pro II“ ist kein gewöhnliches Massagegerät. Durch sanfte elektronische Stimulation werden Muskelkontraktionen hervorgerufen. Sie können sehen, wie sich Ihre eigenen Muskeln bewegen. Das Gerät generiert **KEINE** Vibrationen oder Schallwellen.

Vorbereitung zur Benutzung des großes Stimulationskissens

1. Für die Stimulation an Bauch, Rücken, Schultern und Po können Sie das große Stimulationskissen verwenden.



2. Schieben Sie das abnehmbare große Stimulationskissen auf den Gürtel.



3. Befestigen Sie die Bedieneinheit mit Hilfe der Druckknöpfe an dem großen Stimulationskissen.

4. Bevor Sie mit der Stimulation beginnen können, müssen Sie das mitgelieferte Gel auf die schwarzen Silikonelektroden auftragen. Das Gel dient als Kontaktmedium zwischen Haut und Elektrode. Benutzen Sie vorzugsweise ein Gel auf Wasserbasis als Kontaktmedium.
5. Jetzt ist Ihr „Ab Maxx Pro II" einsatzbereit.

Vorbereitung zur Benutzung des kleinen Stimulationskissens

1. Für die Stimulation der Muskelgruppen an Arm oder Bein können Sie das kleine Stimulationskissen verwenden.



2. Befestigen Sie einen der beiden Feststellgurte mit dem Klettverschluss am kleinen Stimulationskissen.
3. Befestigen Sie die Mikroprozessoreinheit mit Hilfe der Druckknöpfe am kleinen Stimulationskissen.
4. Bevor Sie mit der Stimulation beginnen können, müssen Sie das mitgelieferte Gel auf die Silikonelektroden auf der Rückseite des Stimulationskissens auftagen. Das Gel dient als Kontaktmedium zwischen Haut und Elektrode. Benutzen Sie vorzugsweise ein Gel auf Wasserbasis als Kontaktmedium.
5. Jetzt ist der „Ab Maxx Pro II" einsatzbereit.

Muskelstimulation

1. Nachdem Sie alle Vorbereitungen abgeschlossen haben, können Sie den Gürtel anlegen.
2. Achten Sie darauf, dass der Gürtel nicht zu fest sitzt. Sollte der Gürtel für das große Stimulationskissen im Umfang zu klein für Sie sein, können Sie die elastischen Gürtel für das kleine Stimulationskissen nutzen, um den Umfang des Gürtels zu vergrößern.
3. Richten Sie die Silikonelektroden so aus, dass Sie die entsprechenden Muskelgruppen stimulieren, die Sie ansprechen möchten. Wenn Sie die Stimulationskissen während der Benutzung verschieben, werden Sie bemerken, dass sich die Muskelkontraktionen verstärken oder verringern. Die optimale Position ist dort, wo Sie die stärksten Kontraktionen verspüren.



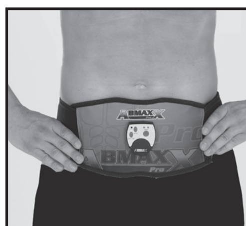
4. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im Schulterbereich, um Muskelverspannungen durch eine beruhigende Massage zu lösen.



5. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im oberen Bauchbereich, um die obere Bauchmuskulatur zu stimulieren.



6. Platzieren Sie das große Stimulationskissen für den Bauch im mittleren Bauchbereich, um die entsprechenden Muskelgruppen in dieser Körperregion zu stimulieren.



7. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im unteren Bauchbereich, um die unteren Bauchmuskeln zu stimulieren.

8. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im Taillen-/Rückenbereich, um die seitlichen Beugemuskeln zu stimulieren. Achten Sie für ein optimales Ergebnis bei dieser Übung auf den richtigen Sitz der Silikonelektroden! Verschieben Sie das Kissen entsprechend, bis Sie die Stelle gefunden haben, an der Sie die stärkste Muskelkontraktion verspüren.



9. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im Gesäßbereich, um die Pomuskulatur zu stimulieren.



10. Platzieren Sie das große Stimulationskissen im oberen, mittleren oder unteren Rückenbereich, um die Rückenmuskulatur zu stimulieren.



11. Platzieren Sie das kleine Stimulationskissen seitlich, vorn, hinten oder auf der Innenseite des Oberschenkels, um die jeweiligen Muskelgruppen zu stimulieren.

12. Platzieren Sie das kleine Stimulationskissen ca. 4 cm über dem Kniegelenk, um die Haupt- und Kniemuskulatur zu stimulieren.



13. Platzieren Sie das kleine Stimulationskissen an der Wade um die Wadenmuskulatur zu stimulieren.



14. Platzieren Sie das kleine Stimulationskissen am Oberarm, um Bizeps bzw. Trizeps zu stimulieren.



15. Platzieren Sie das kleine Stimulationskissen am Unterarm, um die Unterarmmuskulatur zu stimulieren.

16. Nachdem Sie das Gerät an die Muskelgruppe angelegt haben, die Sie stimulieren möchten, schalten Sie das Gerät mit der **ON/HI**-Taste ein.
17. Wählen Sie mit der **MODE**-Taste ein Programm aus (siehe Kapitel „Programmübersicht“).
18. Stellen Sie mit den Tasten **ON/HI** bzw. **OFF/LOW** die gewünschte Intensitätsstufe ein.
19. Das Gerät schaltet sich nach 10 Minuten automatisch aus.
20. Nehmen Sie das Gerät ab und reinigen es nach jeder Anwendung wie im Kapitel „Reinigung“ beschrieben.



- Wir empfehlen während der ersten Woche nur das Programm 3 zu benutzen, damit sich die Muskelgruppen an die neue Beanspruchung gewöhnen können.
- Wir empfehlen für Anfänger maximal 1-2 Einheiten pro Tag durchzuführen. Zwischen den Einheiten sollte eine Ruhephase von mindestens 4 Stunden liegen.
- Stimulieren Sie zu Anfang jede Muskelgruppe maximal 10 Minuten pro Einheit.
- Sie können das Stimulationsprogramm natürlich Ihrem persönlichen Fitnesslevel anpassen.
- Wir empfehlen auch für Fortgeschrittene eine maximale Nutzungsdauer von 30 Minuten pro Muskelgruppe pro Tag nicht zu überschreiten. Beschränken Sie die Nutzung auf maximal 3 Einheiten pro Tag mit mindestens 4 Stunden Ruhepause zwischen den Einheiten.

Reinigung



ACHTUNG!

❒ Benutzen Sie keinen Weichspüler, Alkohol oder Sprays, die Aerosole beinhalten, um den Artikel zu reinigen.

❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

1. Reinigen Sie das Gerät nach jeder Anwendung, damit sich keine Gelreste oder sonstige Rückstände festsetzen können.
2. Entfernen Sie vor der Reinigung die Bedieneinheit vom Stimulationskissen.
3. Säubern Sie die Silikonelektronen mit einem leicht angefeuchteten Tuch und wischen direkt mit einem trockenen Tuch nach.

Fehlerbehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen Sie bitte zunächst, ob Sie ein Problem selbst beheben können. Kontaktieren Sie ansonsten den Kundenservice. Versuchen Sie nicht, ein defektes Gerät eigenständig zu reparieren!

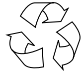
Problem	mögliche Ursache	Lösung
Die Anzeigelampen leuchten nicht auf.	• Sie haben keine Batterien eingelegt. • Die Batterien sind nicht korrekt eingelegt.	• Legen Sie die Batterien ein und drücken **ON/HI**. • Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die Polarität.
Die Batterieanzeige erlischt.	• Die Batterien sind zu schwach.	• Legen Sie neue Batterien ein.
Die Programmanzeigeleuchten leuchten, aber blinken nicht.	• Es besteht kein Kontakt zwischen Haut und Silikonelektroden. • Die Bedieneinheit ist nicht korrekt am Gürtel befestigt. • Die Intensitätsstufe ist auf die niedrigste Stufe eingestellt. • Die Bedieneinheit arbeitet nicht richtig.	• Achten Sie auf den richtigen Sitz der Stimulationskissen und stellen den Gürtel etwas enger. • Überprüfen Sie, ob die Mikroprozessoreinheit fest an den Druckknöpfen angebracht ist. • Drücken Sie **ON/HI** um die Intensität zu erhöhen. • Drücken Sie **RESET** auf der Rückseite des Gerätes oder schalten Sie das Gerät aus. Entnehmen Sie die Batterie für 1 Minute und versuchen einen Neustart des Geräts.
Die Programmanzeigeleuchten funktionieren, aber es werden keine Impulse zur Muskelstimulation gesendet.	• Die Intensitätsstufe ist zu niedrig eingestellt. • Der Gürtel ist nicht richtig angelegt. • Die Silikonelektrode oder das Stimulationskissen sind abgenutzt oder verschmutzt. • Die Haut ist zu trocken.	• Drücken Sie den **ON/HI**-Knopf mehrmals, um die Intensitätsstufe zu erhöhen. • Verschieben Sie den Gürtel so lange, bis Sie den Punkt mit der stärksten Muskelkontraktion gefunden haben. • Ersetzen oder Reinigen Sie die Silikonelektrode oder das Stimulationskissen. • Tragen Sie mehr Gel auf, um einen besseren Kontakt zwischen Gerät und Haut herzustellen.

Technische Daten

Modell:	TV90068C
Gerät:	Ab Maxx Pro II
Spannungsversorgung:	3 V DC (2x 1,5-Volt-Batterie, Typ AAA)
Ausgang:	20 ~ 180 V



Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.



Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte.
Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.





Hinweis gemäß § 12 BattV:
Batterien und Akkus dürfen nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich zur Rückgabe/ ordnungsgemäßen Entsorgung gebrauchter Batterien verpflichtet. Sie können die Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe unentgeltlich zurückgeben (z. B. bei den Sammelstellen im Handel oder bei kommunalen Sammelstellen).

Nachbestellung

Um die optimale Funktion Ihres „Ab Maxx Pro II" zu gewährleisten, nutzen Sie bitte vorzugsweise ein Gel auf Wasserbasis als Kontaktmedium zwischen Haut und Silikonelektroden. Sie können das Kontaktgel bei unserem Kundenservice oder unter www.service-shopping.com nachbestellen.

Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Gerät haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND
Tel. 0180-5003530 *)
E-mail: service@dspro.de

*) 14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz der Telekom AG, Mobilfunkpreise können abweichen (max. 42 Ct./Min.).

Im Rahmen unserer ständigen Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND

Contents

Dear customer,

We are delighted that you have decided on the "Ab Maxx Pro II". This special belt uses electrical muscle stimulation (EMS). Electrical pulses cause muscles to contract, which can stimulate different muscle groups at the same time. Apart from your abdominal muscles, you can also stimulate the muscles of your back, arms and shoulders.
You wish you plenty of enjoyment with your new "Ab Maxx Pro II".



Please carefully read through the operating instructions prior to using the device for the first time and store these instructions in a safe place. The instructions are to accompany the device if it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in these instructions has not been observed!

Meaning of the symbols in these operating instructions



All safety notices are marked with this symbol. Please carefully read through and obey the safety notices in order to avoid injury to persons and property.



Tips and recommendations are marked with this symbol.

Safety Instructions



Proper Use

In order to ensure that your "Ab Maxx Pro" functions optimally, please use preferably a water-based gel as a contact medium between the silicone electrodes and your skin. You can acquire it at:
www.service-shopping.com
or
+49 (0) 180-5003530 (chargeable telephone call)

❒ The product is intended for stimulating the muscles of your abdomen, back and shoulders.
❒ The product is conceived for private use, not for commercial use.
❒ Only use the product as described in these instructions. Any other use is deemed improper.



Risk of Injury

❒ Keep pets and children away from the product and the packaging. Risk of suffocation and other dangers!
❒ This device is not designed to be used by persons (including children) with impaired physical, sensory or mental abilities or those lacking experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or received instructions on how to use the device from them. Children must be under supervision to ensure that they do not play with the device.
❒ Batteries may be life threatening if swallowed. Therefore keep batteries and the device out of the reach of young children. Should a battery be swallowed seek medical help immediately.



Notes for Health Safety

❒ If you have concerns relating to your health or if you belong to any health risk group consult your physician before using the device.
❒ Persons with a pacemaker, heart conditions, circulatory disorders, varicose veins, diabetes, epilepsy, cancer, nerve damage or paralysis may only use the device after having consulted their physician.
❒ Pregnant persons should not use the device and/or only after having consulted their physician.
❒ The device may not be used on or by infants and sleeping or unconscious persons. You must remain awake when using the unit.
❒ Persons with no feeling in the skin may not use the device.
❒ Do not use the unit if you have a fever.
❒ Do not use the device if you have serious or untreated injuries (open wounds), a skin rash, pain in your calves, chronic swelling or inflamed skin.

- In the event of increasing pain or tension, turn off the device and stop using the belt. Consult a physician.
- We expressly point out that some persons may experience skin irritation or hypersensitivity brought about by the electrical muscle stimulation or the enclosed contact medium (gel). In this case, stop the use immediately and consult your physician, if necessary.
- Only use the product as indicated in the operating instructions and in the body regions stated in this manual. Any other use could result in severe damage to your health.
- Keep the product away from your head, neck, face and eyes.
- Do not use the device directly over your heart or chest.
- Do not use the product in the direct vicinity of devices that work with short or micro waves. Maintain a minimum distance of 1 meter.
- Use water-based gels as a contact medium between the silicone electrodes and your skin.
- If you experience an unpleasant prickling sensation, immediately stop using the device.
- Stimulate each muscle group no more than 30 minutes a day. We recommend limiting the use to no more than 3 times per day with at least a 4-hour break between each use. We expressly point out that improper use of the device and excessive muscle stimulation may be detrimental to your health.



Danger Associated with Batteries

- Before inserting the batteries, check whether the contacts in the device and on the battery are clean and if necessary, clean them.
- Only use the battery type specified in the technical data.
- Always replace all batteries. Do not use any different battery types, brands or batteries with different capacitance. When changing the batteries, check the polarity (+/-).
- Take the batteries out of the unit if they are empty or if you do not use the unit for a prolonged period of time. Thus you will prevent damages that could occur if the batteries leak.
- If a battery has leaked, ensure that the battery acid does not come into contact with your skin, eyes, and mucous membranes. In the event of contact with battery acid, immediately rinse the affected areas off with plenty of clean water and immediately consult a physician.
- Immediately remove a leaked battery from the device. Clean the contacts before you insert a new battery.
- The batteries may not be charged or reactivated with other means, not disassembled, thrown in a fire, submerged in a liquid or short-circuited.



Device-specific safety notes

- Only use accessories included in the product contents or exclusively those recommended by the manufacturer. Only use original spare parts provided by the manufacturer.
- Do not use the device or the belt if you experience an unpleasant prickling sensation when using it or if the belt and/or the silicone electrodes exhibit signs of heavy wear.

- If you would like to use a contact medium other than the enclosed gel, please ensure that the contact medium is preferably water-based.



Environmental conditions

- Do not subject the device to extreme temperatures, severe changes in temperatures, direct sunlight or moisture.
- Do not allow the device to fall and do not subject it to strong percussions.
- Maintain adequate distance to heat sources such as stovetops or ovens.
- Ensure that there is no risk of the device falling in water.



Damages to the device

- Check the device for damages prior to each usage session. The device may not be used if it exhibits visible damages. Do not use the device if it malfunctions or has fallen down.
- In the event the unit is defective, do not attempt to repair it yourself. In the event of damage, contact the customer service (see section “Customer service”).



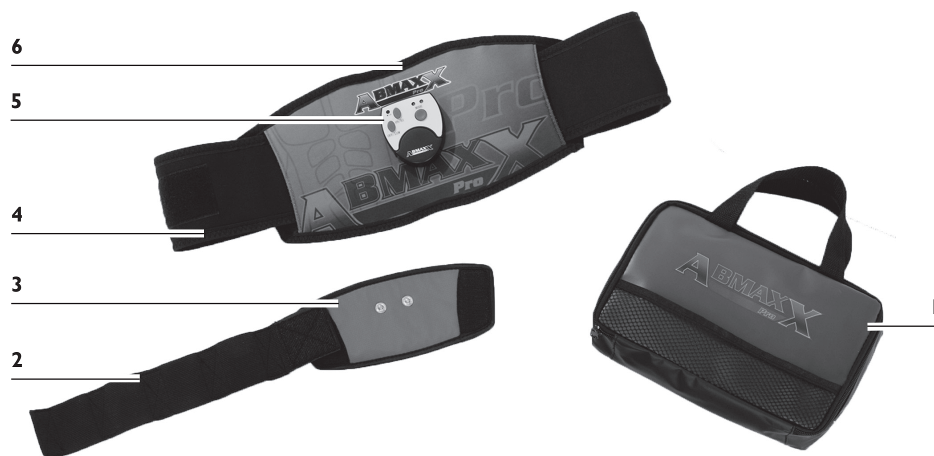
Cleaning and storage

- Do not use any corrosive or abrasive cleaning agents to clean the appliance. They could damage the unit.
- Only clean the housing of the device with a damp cloth. Then wipe it off completely with a dry cloth.
- Regularly clean the silicone electrodes that come into contact with your skin with a damp cloth to prevent leftover gel or residues etc. from being deposited.
- The devices and belt are not suitable for machine washing.
- Keep the device in a dry area at temperatures between 0 and 55 °C.

Warranty provisions

Defects caused by improper handling, damage or attempts at repair are excluded from the warranty. This also applies to normal wear and tear of the individual components.

Product contents and product overview



1. Storage bag
2. Adjusting belt for the small stimulation pad (2x)
3. Small stimulation pad
4. Adjusting belt for the large stimulation pad
5. Control unit
6. Large stimulation pad

Not illustrated:

- 1.5 volt batteries, type AAA (2x)
- Contact gel
- These instructions

Prior to first use

Before you use the device, you must

- unpack the device and check it for transport damages,
- clean the device,
- insert the batteries in the device.

Unpacking the device



ATTENTION!

❒ Danger of suffocation by the wrapper and bags. Keep children and pets away from the packaging.

Unpack the device and the accessories. Using the list of product contents (see “Product contents” section), check the contents for completeness and possible transport damage. Should you identify any transport damages, do not use the device (!), instead please promptly consult customer service (see section “Customer Service”).

Cleaning the device



ATTENTION!

❒ Do not use any corrosive or abrasive cleaning agents to clean the appliance. They could damage the unit.

❒ Do not use any chemicals to clean the silicone electrodes.

Clean the device with a damp cloth and then immediately wipe it dry with a dry cloth.

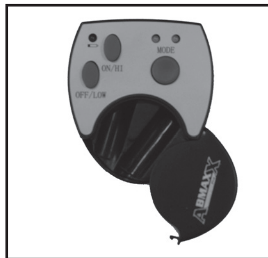
Inserting batteries



ATTENTION!

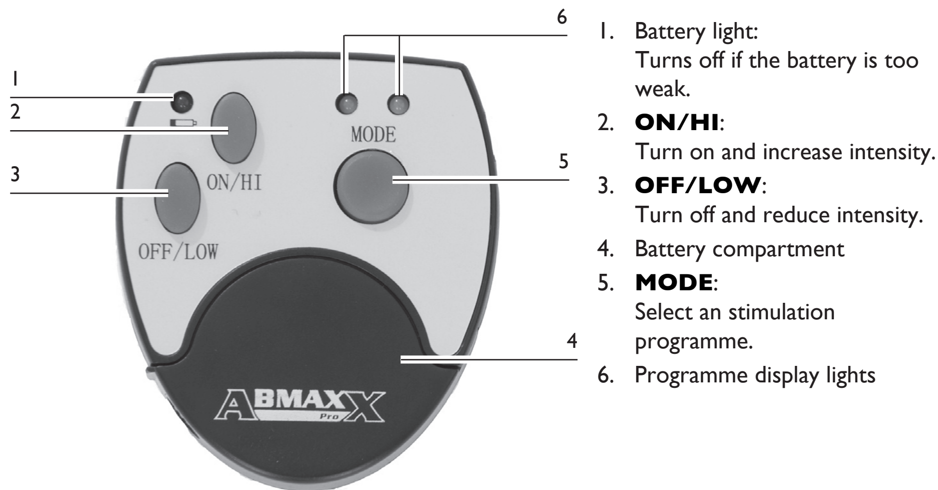
❒ Batteries may be life threatening if swallowed. Therefore keep batteries and the device out of the reach of young children. Should a battery be swallowed seek medical help immediately.

- You need 2 batteries for the control unit (1.5 V batteries, Type AAA). They are included in the product contents.
- When the batteries are low, the battery light will turn off. Change the batteries immediately to ensure that the device functions properly.



1. Open the battery compartment cover on the control unit by pulling it towards the arrow.
2. Insert two batteries. In the process, ensure that they are arranged with the correct polarity (+/-)!
3. Close the battery compartment.

Overview of functions



1. Battery light:
   Turns off if the battery is too weak.
2. **ON/HI**:
   Turn on and increase intensity.
3. **OFF/LOW**:
   Turn off and reduce intensity.
4. Battery compartment
5. **MODE**:
   Select an stimulation programme.
6. Programme display lights

1. With the **ON/HI** button, you turn on the device and can set the intensity of the muscle stimulation. You can choose from 10 intensity levels. The device starts at level 1. By pushing the button again, you reach the next intensity level. You have to press the button 10 times for the maximum intensity level.
2. With the **OFF/LOW** button, you can turn off the device and/or reduce the intensity. Push the button once to switch down one intensity level.
3. Select the stimulation programme with the **MODE** button. Based on the position and colour of the programme display lights, you will see which programme you have selected (see section “Programme overview”).
4. The device features two integrated safety functions:
   - The device automatically deactivates if there is no contact between your skin and the silicone electrode.
   - The device automatically deactivates after 10 minutes of use.

Programme overview

By pressing the **MODE** button, you can access the following stimulation programmes:

Programme	Name	Left programme display light	Right programme display light	Description
1	Soothing massage	RED	RED	Device alternates between 3-second muscle contractions, 2-second pause.
2	Warm-up/ warm-down	OFF	RED	Fast muscle contractions, tapping massage.
3	Muscle stimulation (normal)	GREEN	OFF	Stimulation with fast and slow components.
4	Muscle stimulation (intense)	OFF	GREEN	Alternating routine with several fast pulses.
5	Muscle stimulation (very intense)	RED	OFF	A high number of fast muscle contractions.
6	Constant stimulation	GREEN	GREEN	Constant stimulation with long muscle contractions.

Use



ATTENTION!

- ❒ For best results, you will need to apply a gel as a contact medium between your skin and the silicone electrodes. Make sure, however, that the contact medium is preferably water-based.
- ❒ Beginners should stimulate each muscle group for no more than 10 minutes per day!
- ❒ For beginners, we recommend limiting the use to no more than 1-2 times per day with at least a 4-hour break between each use!
- ❒ You should never exceed the maximum period of use of 30 minutes per muscle group and day. We recommend limiting use to no more than 3 workouts per day with at least a 4-hour break between workouts.

The “Ab Maxx Pro II” is not a normal massage device. It triggers muscle contractions by means of gentle electric stimulation. You can see how your own muscles move. The device does **NOT** produce any vibrations or sound waves.

Preparation for using the large stimulation pad

1. You can use the large stimulation pad when working out your abdomen, back, shoulders, and buttocks.



2. Slide the removable large stimulation pad onto the belt.



3. Apply the control unit by using the snaps on the large stimulation pad.
4. Before you can start using the belt, you will have to apply the enclosed gel to the black silicone electrodes. The gel serves as a contact medium between the skin and electrode. Use preferably water-based gels as a contact medium.
5. Your “Ab Maxx Pro II” is now ready for use.

Preparation for using the small stimulation pad

1. You can use the small stimulation pad for working out muscle groups on your arm or leg.



2. Attach one of the two adjusting belts on the small stimulation pad using the Velcro® strip.
3. Secure the microprocessor on the small stimulation pad using the snap fasteners.
4. Before you can start using the belt, you will have to apply the enclosed gel to the silicone electrodes on the back of the stimulation pad. The gel serves as a contact medium between the skin and electrode. Use preferably water-based gels as a contact medium.
5. Your “Ab Maxx Pro II” is now ready for use.

Stimulation

1. After having realized all preparation steps, you can put on the belt.
2. Make sure that the belt is not too tight. If the belt for large stimulation pad is too small for you, you can use the elastic belts for the small stimulation pad to increase the belt circumference.
3. Arrange the silicone electrodes so that they stimulate the muscle groups that you want to stimulate. If you shift the stimulation pads during use, you will notice that muscle contractions increase or decrease. The best position is an area where you notice the strongest contractions.



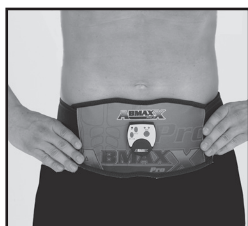
4. Place the belt with the large stimulation pad on your shoulder area to relieve muscle tension by applying a soothing massage.



5. Place the belt with the large stimulation pad on your upper abdominal area in order to stimulate the muscles in this area.



6. Place the belt with the large stimulation pad on the middle of your abdominal area to stimulate the corresponding muscle groups.



7. Place the belt with the large stimulation pad on your lower abdominal area to stimulate your lower abdominal muscles.

8. Place the belt with the large stimulation pad on your waist/back area to stimulate the muscles on your side. For best results, make sure the silicone electrodes are positioned properly for this exercise! Shift the pads until you have found a position where you notice the strongest muscle contraction.



9. Place the belt with the large stimulation pad on your buttocks to firm and shape them.



10. Place the belt with the large stimulation pad on the upper or lower part of your back or in the middle of your back to stimulate your back muscles.



11. Place the belt with the small stimulation pad on the side, front, back or on the inside of your thigh to stimulate these muscle groups.

12. Place the belt with the small stimulation pad approximately 4 cm over your knee joint to stimulate the primary and knee muscles.



13. Place the belt with the small stimulation pad on your calf to stimulate the calve muscles.



14. Place the belt with the small stimulation pad on your upper arm to firm up the tissue and stimulate your biceps or triceps.



15. Place the belt with the small stimulation pad on your lower arm to stimulate your lower arm muscles.

16. After you have placed the device on the muscle group that you would like to stimulate, turn the device on with the **ON/HI** button.
17. Select a stimulation programme with the **MODE** button (see chapter "Programme overview").
18. Select the desired intensity level with the **ON/HI** and/or **OFF/LOW** buttons.
19. The device automatically deactivates after 10 minutes.
20. Take off the device and clean it after every use as described in the section "Cleaning".



- We recommend only using the programme 3 for your first workout week to give your muscle groups time to adjust to the new demand of the muscles.
- We recommend that beginners limit the use to a maximum of 1-2 times per day. There should be at least a 4-hour break between each use.
- When starting out, only stimulate each muscle group for no more than 10 minutes per use.
- Of course you can adjust the programme to your own level of fitness.
- We also recommend a maximum workout duration of no more than 30 minutes per muscle group and day for advanced users. Limit your use to 3 times per day with at least a 4-hour break between each use.

Cleaning



ATTENTION!

❒ Do not use any softeners, alcohol or sprays containing aerosols to clean the article.
❒ Do not use any corrosive or abrasive cleaning agents to clean the appliance. They could damage the unit.

1. Clean the device after every use to prevent leftover gel or other residues from being deposited.
2. Remove the control unit from the stimulation pad before cleaning.
3. Clean the silicone electrodes with a damp cloth and then immediately wipe them dry with a dry cloth.

Troubleshooting

If the device is not working properly, please check whether you are able to rectify the problem yourself. Otherwise contact our customer service (see section "Customer service"). Do not attempt to repair a defective device yourself!

Problem	Possible Cause	Solution
The signal lights do not turn on.	• No batteries have been inserted. • The batteries have not been inserted properly.	• Insert batteries and press **ON/HI.** • When inserting the batteries, ensure that the polarity is correct.
The battery light turns off.	• The batteries are too weak.	• Insert new batteries.
The programme display lights are on, but not blinking.	• The silicone electrodes are not in contact with your skin. • The control unit has not been properly secured to the belt. • The intensity has been set to the lowest level. • The control unit is not working properly.	• Make sure that the stimulation pads are positioned properly and the belt is somewhat tighter. • Check whether the control unit has been securely attached to the snap fasteners. • Push **ON/HI** in order to increase the intensity. • Turn the device off, take out the battery for 1 minute and attempt to restart the device.
The programme display lights work, but no pulses are sent for muscle stimulation.	• The intensity level is too low. • The belt has not been put on properly. • The silicone electrode or stimulation pad are worn down or dirty. • The skin is too dry.	• Push the **ON/HI** button several times to increase the intensity. • Shift the belt until you have found the position with the strongest muscle contraction. • Replace or clean the silicone electrode or stimulation pad. • Apply more gel on the skin.

Technical data

Model:	TV90068C
Device:	Ab Maxx Pro II
Voltage supply:	3 V DC (2x 1.5 volt battery, type AAA)
Output:	20 ~ 180 V



Disposal



The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available for the recyclable material collection-service.





Dispose of the device in an environmentally-friendly manner when you decide to part with it.

The device does not belong in the household waste. Dispose of it at a recycling centre for old electric and electronic appliances.

For more information, please contact your local authority.



Notice in accordance with section 12 BattV [German Batteries Regulation]: Batteries and storage batteries must not be disposed of in normal household waste. As the end user you are legally responsible for returning or properly disposing of the batteries. After use you can return the batteries to the place where you bought them free of charge (e. g. at the collection point in the shop or at local authority collection points).

Re-ordering

In order to ensure that your “Ab Maxx Pro II” functions optimally, please use preferably a water-based gel as a contact medium between the silicone electrodes and your skin. You can acquire the contact gel at our customer service or in via internet on www.service-shopping.com

Customer Service

Please contact our customer service centre with any questions relating to our product:

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, GERMANY

Phone: +49 (0) 180-5003530 (chargeable telephone call)

Email: service@dspro.de

As part of our continual expansion, we reserve the right to alter products, packaging or enclosed documentation at any time.

Importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, GERMANY

Sommaire

Chère cliente, cher client,

Nous nous réjouissons que vous ayez décidé d'acheter le « Ab Maxx Pro II ». Cette ceinture spéciale fonctionne par stimulation électrique des muscles (SEM). Grâce aux impulsions électriques, des contractions musculaires sont produites qui peuvent stimuler en même temps différents groupes musculaires. En plus des muscles de votre ventre, vous pouvez stimuler la musculature de votre dos, de vos bras et de vos épaules.

Nous souhaitons que votre nouvel « Ab Maxx Pro II » vous donne entière satisfaction.



Avant d'utiliser pour la première fois ce produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d'emploi ne sont pas respectées !

Signification des symboles contenus dans ce mode d'emploi



Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Veuillez lire attentivement et entièrement ces consignes et tenez-vous en aux consignes de sécurité pour éviter les dommages corporels et matériels.



Tous les conseils et recommandations sont caractérisés par ce symbole.

Consignes de sécurité



Utilisation adéquate

Afin de garantir un fonctionnement optimal de votre « Ab Maxx Pro », veuillez utiliser de préférence des gels à base aqueuse comme agent de contact entre les électrodes en silicone et la peau. Vous l'obtenez à l'adresse :

www.service-shopping.com

ou

+49 (0) 180-5003530 (télécommunication payante)

- ❒ L'article est destiné à stimuler la musculature du ventre, du dos et des épaules.
- ❒ L'appareil est conçu pour un usage privé, pas pour une utilisation commerciale.
- ❒ Utilisez l'appareil uniquement comme la description du mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme contraire aux dispositions.



Risques de blessure

- ❒ Gardez les enfants éloignés et les animaux du matériel d'emballage. Il y a risque d'asphyxie !
- ❒ Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou ayant un manque d'expérience et/ou un manque de connaissance, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu de celle-ci une instruction sur la manière d'utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- ❒ Les piles peuvent être mortelles si elles sont avalées. Pour cette raison, veuillez conserver les piles et l'appareil dans un endroit inaccessible pour les petits enfants. Si une pile a été avalée, il faut immédiatement demander conseil à un médecin.



Consignes de sécurité spécifiques à la santé

- ❒ Si vous aviez des doutes en ce qui concerne votre santé ou si vous appartenez au groupe à risque, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
- ❒ Les personnes qui sont cardiaque, ayant un pacemaker, des problèmes de circulation sanguine, des varices, du diabète, souffrant d'épilepsie, ayant un cancer, des problèmes nerveux ou une paralysie ne pourront utiliser l'appareil qu'après en avoir parlé avec leur médecin traitant.
- ❒ Les femmes enceintes ne devront pas utiliser l'appareil ou alors seulement après en avoir parlé à leur médecin traitant.
- ❒ Il est interdit d'utiliser l'appareil sur les nourrissons et les personnes endormies ou inconscientes. Pour utiliser l'appareil, vous devez être réveillé.
- ❒ Les personnes n'ayant aucune sensation au niveau de la peau ne doivent pas utiliser l'appareil.
- ❒ N'utilisez pas l'appareil lorsque vous avez de la fièvre.

- ❐ N’utilisez pas l’appareil en cas de blessures graves et non traitées (plaies ouvertes), d’irritation de la peau, de douleurs dans les mollets, de gonflements chroniques ou de parties de la peau irritées.
- ❐ Si la douleur ou la tension augmente, arrêtez l’appareil et interrompez l’utilisation. Consultez un médecin.
- ❐ Nous attirons expressément l’attention sur le fait que chez certaines personnes, des irritations de la peau ou de l’hypersensibilité peut se produire avec la stimulation électrique des muscles ou par l’agent de contact fourni (gel). Dans ce cas interrompez l’utilisation et consultez un médecin si nécessaire.
- ❐ N’utilisez que l’appareil comme décrit dans ce mode d’emploi et n’utilisez que l’appareil au parties du corps indiquées dans ce mode d’emploi. Toute autre utilisation peut être dangereuse pour la santé.
- ❐ Éloignez l’appareil de la tête, du cou, du visage et des yeux.
- ❐ N’utilisez pas l’appareil directement sur le cœur ou la poitrine.
- ❐ N’utilisez pas l’appareil à proximité directe d’appareils travaillant avec des ondes courtes ou des micro-ondes. Gardez une distance minimum de 1 mètre.
- ❐ Comme agent de contact entre les électrodes en silicone et la peau, utilisez de préférence des gels à base aqueuse !
- ❐ Si vous deviez ressentir une démangeaison désagréable, interrompez immédiatement l’utilisation.
- ❐ Stimulez chaque groupe musculaire au maximum durant 30 minutes par jour. Nous recommandons au maximum 3 unités d’utilisation par jour, avec une phase de repos d’au moins 4 heures entre chaque unité. Nous attirons expressément l’attention sur le fait qu’une utilisation non appropriée de l’appareil et une stimulation excessif peuvent provoquer des dommages pour la santé.



Risques avec les piles

- ❐ Avant de placer les piles, vérifiez si les contacts dans l’appareil et sur la pile sont propres et, si nécessaire, nettoyez-les.
- ❐ N’utilisez que le type de piles indiqué dans les données techniques.
- ❐ Remplacez toujours toutes les piles. N’utilisez pas de types, de marques ou de piles différents et ayant différentes capacités. Lors du remplacement des piles, veillez à la polarité (+/–).
- ❐ Retirez les piles de l’appareil lorsqu’elles sont usées ou si vous n’utilisez pas l’appareil durant une longue période. Ainsi vous évitez les dommages pouvant être causés lorsqu’elles coulent.
- ❐ Si une pile coule, évitez le contact de la peau, des yeux et des muqueuses avec l’acide de la pile. En cas de contact avec l’acide de la pile, rincez immédiatement les endroits concernés avec beaucoup d’eau claire et consultez immédiatement un médecin.
- ❐ Retirez immédiatement de l’appareil une pile qui coule. Nettoyez les contacts avant de mettre de nouvelles piles.

- Les piles ne doivent pas être chargées ou être réactivées avec d’autres moyens, ne pas les démonter, ne pas les jeter dans le feu, ne pas les plonger dans des liquides et ne pas les court-circuiter.



Consignes de sécurité spécifiques à l’appareil

- Utilisez uniquement des accessoires compris dans la livraison ou expressément recommandés par le fabricant. Utilisez uniquement des pièces de rechange d’origine du fabricant.
- N’utilisez ni l’appareil ni la ceinture lorsque vous ressentez une démangeaison désagréable lors de l’utilisation ou lorsque la ceinture respectivement les électrodes en silicone présentent des signes importants d’usure.
- Si vous souhaitez utiliser un autre agent de contact que le gel fourni, veillez à ce que celui-ci soit de préférence à base aqueuse.



Conditions de l’environnement

- N’exposez pas l’appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de température, au rayonnement direct du soleil ou à l’humidité.
- Ne laissez pas tomber l’appareil et ne l’exposez pas à de forts chocs.
- Gardez suffisamment de distance par rapport aux sources de chaleur, comme par exemple des plaques chauffantes ou des fours.
- Veillez à ce que l’appareil ne puisse pas tomber dans l’eau.



Dommages sur l’appareil

- Vérifiez avant chaque utilisation que l’appareil n’est pas endommagé. Si l’appareil présente des dommages visibles, il ne faut surtout pas l’utiliser. N’utilisez pas l’appareil en cas de dysfonctionnement ou lorsque l’appareil est tombé.
- Si l’appareil devait être défectueux, n’essayez pas de réparer vous-même l’appareil. En cas de dommages, veuillez contacter le service après-vente (Cf. passage « Service après-vente »).



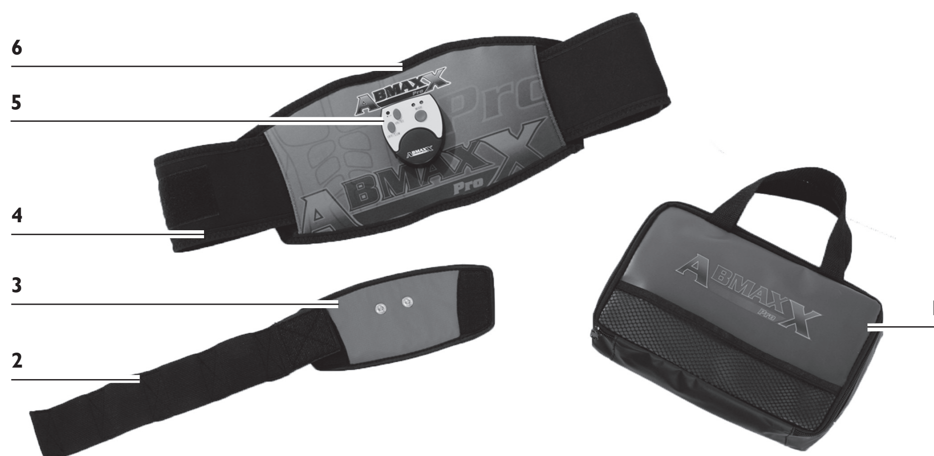
Nettoyage et entretien

- Pour nettoyer l’appareil, n’utilisez aucun détergent agressif et abrasif. Ceux-ci pourraient endommager l’appareil.
- Nettoyez le boîtier de l’appareil uniquement avec un chiffon humide. Ensuite, séchez-le entièrement avec un chiffon sec.
- Les électrodes en silicone entrant en contact avec la peau doivent être nettoyés régulièrement avec un chiffon humide pour qu’il ne reste aucun résidu de gel etc.
- Les appareils et la ceinture ne peuvent pas être lavés en lave-linge.
- Rangez l’appareil dans un endroit sec à des températures entre 0 et 55 °C.

Dispositions de garantie

Sont exclus de la garantie tous les défauts causés par une manipulation non appropriée, par un dommage ou par des tentatives de réparation. Cela vaut également pour l'usure normale des différents éléments.

Étendue de la livraison



1. Sac de rangement
2. Ceinture réglable pour le petit coussin de stimulation (2x)
3. Petit coussin de stimulation
4. Ceinture pour monter le grand coussin de stimulation
5. Unité de contrôle
6. Grand coussin de stimulation

Sans illustration:

- Piles de 1,5 Volt, type AAA (2 pièces)
- Gel servant à la transmission des impulsions électriques
- Ce mode d'emploi

Avant la première utilisation

Avant d'utiliser l'appareil, vous devez

- déballer l'appareil et vérifier s'il y a des dommages de transport,
- nettoyer l'appareil,
- mettre les piles dans l'appareil.

Déballer l’appareil



ATTENTION !

❒ Risque d’asphyxie avec les films et sachets. Gardez les enfants éloignés du matériel d’emballage !

Déballez l’appareil et les accessoires. Vérifiez le contenu en vous servant de la vue générale de l’appareil (Cf. passage « Etendue de la livraison ») pour voir s’il est complet et s’il y a d’éventuels dommages de transport. Si vous deviez constater un dommage de transport, n’utilisez pas l’appareil (!), mais adressez-vous immédiatement au service après-vente (Cf. paragraphe « Service après-vente »).

Nettoyer l’appareil



ATTENTION !

❒ Pour nettoyer l’appareil, n’utilisez aucun détergent agressif et abrasif. Ceux-ci pourraient endommager l’appareil.

❒ N’utilisez aucun produit chimique pour nettoyer les électrodes en silicone.

Nettoyez l’appareil avec un chiffon légèrement humide et essuyez-le directement avec un chiffon sec.

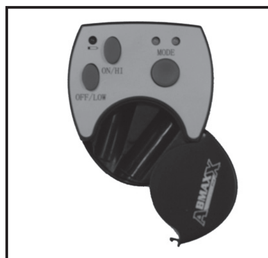
Mettre les piles dans l’appareil



ATTENTION !

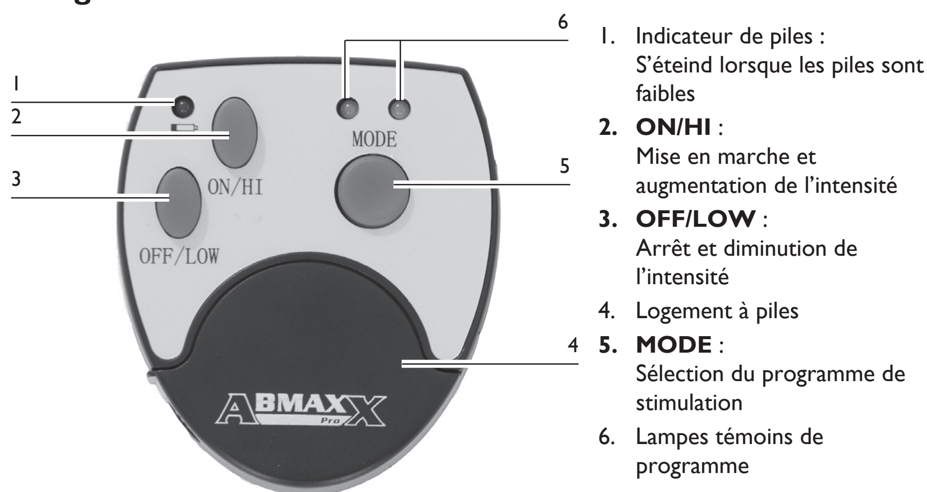
❒ Les piles peuvent être mortelles si elles sont avalées. Pour cette raison, veuillez conserver les piles et l’appareil dans un endroit inaccessible pour les petits enfants. Si une pile a été avalée, il faut immédiatement demander conseil à un médecin.

- Pour l’unité à contrôle, vous avez besoin de 2 piles (piles de 1,5 V, type AAA). Celles-ci sont fournies.
- Lorsque la puissance des piles diminue, une lampe témoin s’éteint. Remplacez les piles immédiatement pour que l’appareil puisse fonctionner correctement.



1. Retirez le couvercle du logement à piles sur l’unité à contrôle dans le sens de la flèche.
2. Placez deux piles. Veillez à la bonne polarité !
3. Refermez le couvercle du logement à piles.

Vue générale des fonctions



1. Indicateur de piles : S'éteind lorsque les piles sont faibles
2. **ON/HI** : Mise en marche et augmentation de l'intensité
3. **OFF/LOW** : Arrêt et diminution de l'intensité
4. Logement à piles
5. **MODE** : Sélection du programme de stimulation
6. Lampes témoins de programme

1. Avec la touche **ON/HI**, vous mettez l'appareil en marche et vous pouvez régler l'intensité de la stimulation musculaire. Vous avez le choix entre 10 niveaux d'intensité. L'appareil commence avec le niveau 1. En continuant d'appuyer sur la touche, vous passez dans le niveau d'intensité supérieur. Pour le niveau maximum d'intensité, vous devez appuyer 10 fois sur la touche.
2. Avec la touche **OFF/LOW** vous pouvez arrêter l'appareil et diminuer l'intensité. Appuyez sur la touche une fois pour passer dans le niveau d'intensité inférieure.
3. Avec la touche **MODE** vous sélectionnez les programmes de stimulation. En fonction de la position et de la couleur des lampes témoin de programme, vous voyez quel programme vous avez sélectionné (Cf. passage « Vue générale des programmes »).
4. L'appareil dispose de deux fonctions de sécurité intégrées :
   - L'appareil s'arrête automatiquement lorsqu'il n'y a pas de contact entre la peau et l'électrode en silicone.
   - L'appareil s'arrête automatiquement au bout de 10 minutes d'utilisation.

Vue générale des programmes

En appuyant sur la touche **MODE**, vous arrivez dans les programmes de stimulation suivants :

Programme	Nom	Lampe témoin de programme de gauche	Lampe témoin de programme de droite	Description
1	Massage calmant	ROUGE	ROUGE	3 secondes de contractions musculaires, 2 secondes de pause au changement.
2	Échauffement/ fin d'exercice	ÉTEINTE	ROUGE	Contractions musculaires rapides, massage par tapotement.
3	Formation de muscle (normale)	VERTE	ÉTEINTE	Stimulation avec éléments rapides et lents.
4	Formation de muscle (intensive)	ÉTEINTE	VERTE	Routine changeante avec beaucoup d'impulsions rapides.
5	Formation de muscle (très intensive)	ROUGE	ÉTEINTE	De nombreuses contractions musculaires rapides.
6	Stimulation constante	VERTE	VERTE	Stimulation constante avec de longues contractions musculaires.

Utilisation



ATTENTION !

- ❒ Pour obtenir des résultats optimaux, vous avez besoin d'un gel servant d'agent de contact entre la peau et les électrodes en silicone. Cependant, veillez à ce que l'agent de contact soit de préférence à base aqueuse.
- ❒ Les débutants devront stimuler chaque groupe de muscles au maximum durant 10 minutes par jour !
- ❒ Nous recommandons au maximum 1 à 2 unités d'utilisation par jour, avec une phase de repos d'au moins 4 heures entre chaque unité !
- ❒ La durée maximum d'utilisation de 30 minutes par groupe de muscles par jour ne devra jamais être dépassée. Nous recommandons de limiter l'utilisation à un maximum de 3 unités d'utilisation par jour, avec une phase de repos d'au moins 4 heures entre chaque unité.

L' « Ab Maxx Pro II » n'est pas un appareil de massage habituel. Une stimulation électronique douce permet de provoquer des contractions musculaires. Vous pouvez voir comment vos propres muscles bougent. L'appareil ne génère **AUCUNE** vibration ni onde sonore.

Préparation de l'utilisation du grand coussin de stimulation

1. Pour la stimulation du ventre, du dos, des épaules et des fesses, vous pouvez utiliser le grand coussin.



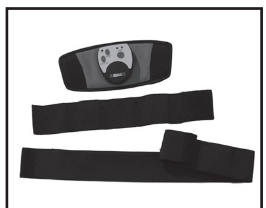
2. Passez le grand coussin de stimulation extractible sur la ceinture.



3. Fixez l'unité à contrôle à l'aide des boutons pression sur le grand coussin de stimulation.
4. Avant de pouvoir débuter l'utilisation, vous devez appliquer le gel fourni sur les électrodes noires en silicone. Le gel sert d'agent de contact entre la peau et l'électrode. Utilisez de préférence des gels à base aqueuse comme agent de contact.
5. Maintenant votre « Ab Maxx Pro II » est prêt à fonctionner !

Préparation de l'utilisation du petit coussin de stimulation

1. Pour la stimulation des groupes musculaires du bras ou de la jambe, vous pouvez utiliser le petit coussin de stimulation.



2. Fixez une des deux ceintures réglables avec la bande Velcro(r) sur le petit coussin de stimulation.
3. Fixez l'unité à contrôle à l'aide des boutons pression sur le petit coussin de stimulation.
4. Avant de pouvoir débuter l'utilisation, vous devez appliquer le gel fourni sur les électrodes noires en silicone au dos du coussin d'utilisation. Le gel sert d'agent de contact entre la peau et l'électrode. Utilisez de préférence des gels à base aqueuse comme agent de contact.
5. Maintenant votre « Ab Maxx Pro II » est prêt à fonctionner !

Stimulation

1. Après avoir effectué les instructions de la préparation, vous pouvez passer la ceinture.
2. Veillez à ce que la ceinture ne soit pas serrée trop fort. Si la ceinture de la partie ventrale ou dorsale était trop petite pour vous, vous pouvez utiliser la ceinture élastique pour le petit coussin de stimulation afin d'agrandir la circonférence de la ceinture.
3. Placez les électrodes en silicone de telle manière qu'elles stimulent les groupes musculaires que vous souhaitez stimuler. Si vous déplacez les coussins de stimulation pendant l'utilisation, vous remarquerez que les contractions musculaires augmentent ou diminuent. La position optimale est là où vous ressentez les plus fortes contractions.



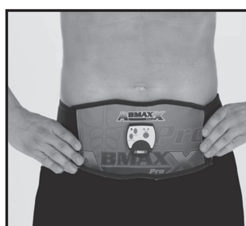
4. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation dans le secteur des épaules pour déclencher une détente des muscles grâce à un massage reposant.



5. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation dans le secteur haut du ventre pour stimuler les muscles du haut du ventre.



6. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation du ventre dans le secteur central du ventre pour stimuler cette groupe musculaires.



7. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation du ventre dans le secteur bas du ventre pour stimuler les muscles du bas du ventre.

8. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation dans le secteur de la taille/du dos. Pour avoir un résultat optimal avec cet exercice, veillez à ce que les électrodes en silicone soient correctement placées ! Déplacez le coussin jusqu'à ce que vous ayez trouvé l'endroit où vous ressentez les plus fortes contractions.



9. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation du ventre ou du dos dans le secteur du fessier pour stimuler les fesses.



10. Placez la ceinture avec le grand coussin de stimulation du dos dans le secteur haut, moyen ou bas du dos pour stimuler la musculature du dos.



11. Placez la ceinture avec le petit coussin de stimulation sur le côté, à l'avant, derrière ou à l'intérieur de la cuisse pour stimuler et définir chaque groupe musculaire.

12. Placez la ceinture avec le petit coussin de stimulation environ 4 cm au-dessus du genou pour stimuler la musculature principale et celle du genou.



13. Placez la ceinture avec le petit coussin de stimulation sur le mollet pour définir sa musculature.



14. Placez la ceinture avec le petit coussin de stimulation sur le haut du bras pour stimuler le biceps ou le triceps.



15. Placez la ceinture avec le petit coussin de stimulation sur l'avant-bras pour stimuler sa musculature.

16. Après avoir placé l'appareil sur le groupe de muscles que vous souhaitez stimuler, mettez l'appareil en marche avec la touche **ON/HI**.
17. Avec la touche **MODE**, sélectionnez le programme de stimulation (Cf. passage « Vue générale des programmes »).
18. Avec les touches **ON/HI** ou **OFF/LOW** réglez le niveau d'intensité souhaitée.
19. L'appareil s'arrête automatiquement au bout de 10 minutes.
20. Enlevez l'appareil et nettoyez-le après chaque utilisation comme décrit dans le chapitre « Nettoyage ».



- Pendant la première semaine d'utilisation, nous recommandons de n'utiliser que le programme 3 pour que vos groupes de muscles puissent s'habituer aux nouveaux exercices.
- Pour les débutants, nous recommandons d'effectuer au maximum 1 à 2 unités d'utilisation par jour. Il faut respecter une phase de repos d'au moins 4 heures entre chaque unité d'utilisation.
- Au début, stimulez chaque groupe musculaire au maximum durant 10 minutes par unité d'utilisation.
- Naturellement, vous pouvez adapter le programme de stimulation à votre niveau de forme physique personnelle.
- Même pour les avancés, nous recommandons une utilisation maximum de 30 minutes par groupe de muscles par jour. Limitez la stimulation à un maximum de 3 unités d'utilisation par jour avec une pause d'au moins 4 heures entre chaque unité d'utilisation.

Nettoyage



ATTENTION!

- ❒ N'utilisez aucun adoucissant, aucun alcool ou bombe contenant des aérosols pour net-toyer l'article.
- ❒ Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez aucun détergent agressif et abrasif. Ceux-ci pourraient endommager l'appareil.

1. Nettoyez l'appareil après chaque utilisation pour que les résidus de gel etc. ne restent pas collés.
2. Avant le nettoyage, enlevez l'unité à contrôle du coussin de stimulation.
3. Nettoyez les coussins en silicone avec un chiffon légèrement humide et essuyez-le directement avec un chiffon sec.

Suppression des défauts

Si l'appareil ne devait pas fonctionner correctement, vérifiez d'abord si vous pouvez corriger un problème vous-même. Sinon, veuillez contacter le service après-vente (cf. paragraphe « Service après-vente »). N'essayez pas de réparer vous-même un appareil défectueux !

Problème	Cause possible	Remède
Les lampes témoins ne s'allument pas.	• Vous n'avez pas placé de piles. • Les piles ne sont pas correctement en place.	• Placez des piles et appuyez sur **ON/HI.** • En plaçant les piles, veillez à la bonne polarité !
L'indicateur de piles s'éteint.	• Les piles sont trop faibles.	• Mettez des piles neuves.
Les lampes témoins des programmes s'allument mais ne clignotent pas.	• Il n'y a aucun contact entre la peau et les électrodes en silicone. • L'unité à contrôle n'est pas correctement fixée sur la ceinture. • Le niveau d'intensité est réglé sur le niveau le plus bas. • L'unité à contrôle ne fonctionne pas correctement.	• Veillez à ce que le coussin de stimulation soit correctement placé et serrez un peu plus la ceinture. • Vérifiez si l'unité à contrôle est bien fixée sur les boutons pression. • Appuyez sur **ON/HI** pour augmenter l'intensité. • Appuyez sur le bouton **RESET** au verso de l'appareil ou arrêtez l'appareil, enlevez la pile pendant 1 minute et essayez de redémarrer l'appareil.
Les lampes témoins de programme fonctionnent mais aucune impulsion n'est envoyée pour la stimulation des muscles.	• Le niveau d'intensité est réglé trop faible. • La ceinture n'est pas correctement en place. • L'électrode en silicone ou le coussin de stimulation est usé ou encrassé. • La peau est trop sèche.	• Appuyez plusieurs fois sur le bouton **ON/HI** pour augmenter l'intensité. • Déplacez la ceinture jusqu'à ce que vous ayez trouvé le point où les contractions musculaires sont les plus fortes. • Remplacez ou nettoyez l'électrode en silicone ou le coussin de stimulation. • Appliquez plus du gel.

Données techniques

Modèle :	TV90068C
Appareil :	Ab Maxx Pro II
Alimentation électrique :	3 V DC (2x 1,5-Volt-Batterie, Typ AAA)
Sortie :	20 ~ 180 V



Mise au rebut



Le matériel d'emballage peut être réutilisé. Il faut mettre l'emballage au rebut en respectant l'environnement et l'amener au service de collection de matières recyclables.



Si vous souhaitez vous séparer de ce produit, il faut le mettre au rebut en respectant l'environnement. Ne jetez pas cet article aux ordures ménagères. Éliminez-le dans un centre de recyclage pour les appareils électriques et électronique usés.

De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.



Remarque conforme au § 12 BattV [Ordonnance sur les piles usagées] :

Les piles et les accus ne doivent pas être éliminés dans les ordures ménagères normales. En tant que consommateur final, vous êtes contraint par la loi de rendre/éliminer correctement les piles usées. Après usage, vous pouvez rapporter gratuitement les piles là où vous les avez achetées ou à proximité de chez vous (p. ex. dans des centres de récupération du commerce ou dans les centres communaux).

Commande ultérieure

Afin de garantir un fonctionnement optimal de votre « Ab Maxx Pro II », veuillez utiliser de préférence des gels à base aqueuse comme agent de contact entre les électrodes en silicone et la peau. Vous l'obtenez à notre service clients ou à l'adresse www.service-shopping.com

Service clients

Pour toutes questions supplémentaires concernant le produit, veuillez vous adresser à notre service après-vente :

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE

Tél. : +49 (0) 180-5003530 (télécommunication payante)

Email : service@dspro.de

Dans le cadre de l'évolution constant de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, l'emballage ou les notices

Importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch1, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE







Inhoud

Geachte klant,

We zijn blij dat u hebt gekozen voor de „Ab Maxx Pro II“. Dit riem speciaal werkt met elektrische spierstimulatie (EMS). De elektrische impulsen veroorzaken spiercontracties, die verschillende spiergroepen tegelijk kunnen stimuleren. Naast de buikspieren kunt u ook de rug-, arm-, schouderspieren trainen.

Veel plezier met de nieuwe „Ab Maxx Pro II“!



Voordat u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt, dient u de handleiding zorgvuldig te lezen en goed te bewaren. Geeft u het apparaat aan iemand anders, overhandig dan ook de handleiding. Producent en importeur zijn niet aansprakelijk, wanneer de gegevens in deze handleiding niet worden opgevolgd!

Betekenis van de symbolen in deze handleiding



Alle veiligheidsinstructies zijn met dit symbool aangeduid. Neem deze aandachtig door en houd u aan de veiligheidsinstructies om lichamelijke letsels en materiële schade te vermijden.



Tips en aanbevelingen zijn aangeduid met dit symbool.

Veiligheidsinstructies



Reglementair gebruik

Gebruik als contactmedium tussen siliconenelektroden en huid bij preferentie een gel op waterbasis om de optimale werking van uw „Ab Maxx Pro II“ te garanderen. Het gel is verkrijgbaar op:

www.service-shopping.com

of

+49 (0) 180-5003530 (met verplichte betaling van de kosten)

❒ Het artikel is bestemd voor het stimuleren van buik-, rug- en schouderspieren.

❒ Het apparaat werd ontworpen voor het privé-gebruik, niet voor commerciële doeleinden.

❒ Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijvingen in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als onreglementair.



Gevaren voor verwondingen

❒ Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat o. a. gevaar voor verstikking!

❒ Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij ze worden bijgestaan door een persoon die instaat voor hun veiligheid of als ze van die personen instructies kregen voor het gebruik van het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan, zodat wordt gegarandeerd dat ze niet met het apparaat spelen.

❒ Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar daarom de batterijen en het apparaat op een voor kleine kinderen ontoegankelijke plaats. Werd een batterij ingeslikt, dan moet meteen medische hulp worden ingeschakeld.



Instructies, specifiek voor de gezondheid

❒ Als u bedenkingen heeft omtrent uw gezondheid of tot een andere risicogroep behoort, dient u uw arts te consulteren, alvorens het apparaat te gebruiken.

❒ Personen met pacemakers of de hartproblemen, doorbloedingsstoringen, spataders, diabetes, epilepsie, kanker, zenuwschade of verlamming mogen het apparaat alleen na overleg met een arts gebruiken.

❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.

❒ Bij baby’s en slapende of bewusteloze personen mag het apparaat niet worden gebruikt. Bij gebruik van het apparaat dient u wakker te blijven.

❒ Personen, die gevoelloos zijn aan de huid, mogen het apparaat niet gebruiken.

❒ Gebruik het apparaat niet als u koorts heeft.

- ❐ Gebruik het apparaat niet bij ernstige of onbehandelde letsels (open wonden), huiduitslag, pijn in de kuiten, chronische zwellingen of ontstoken huidzones.
- ❐ Bij toenemende pijn of toenemende belasting schakelt u het apparaat uit en stopt het gebruik. Raadpleeg een arts.
- ❐ We wijzen er uitdrukkelijk op dat bij sommige personen huidirritaties of hypergevoeligheid door de elektrische spierstimulatie of door het meegeleverde contactmedium (gel) kunnen optreden. In dit geval, stop onmiddellijk met het gebruik en consulteer desgevallend een arts.
- ❐ Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven in de handleiding en slechts aan de daarvoor bestemde lichaamsdelen. Elk ander gebruik kan leiden tot belangrijke schade aan de gezondheid.
- ❐ Houd het apparaat uit de buurt van het kopje, het gezicht, de hals en de ogen.
- ❐ Gebruik het apparaat niet direct boven het hart of de borst.
- ❐ Gebruik het artikel niet in de onmiddellijke buurt van apparaten die werken met korte golven of microgolven. Neem een afstand in acht van minstens 1 meter.
- ❐ Gebruik als contactmedium tussen siliconenelektroden en huid bij preferentie gels op waterbasis!
- ❐ Als u een aangename prikkeling voelt, dient u het gebruik meteen te stoppen.
- ❐ Stimuleer elke spiergroep gedurende maximaal 30 minuten per dag, met een rustfase van minstens 4 uur tussen de beurten. We vestigen er uitdrukkelijk uw aandacht op dat een verkeerd gebruik van het apparaat en een buitensporige stimulatie kan leiden tot schade aan de gezondheid.



Gevaar door batterijen

- ❐ Kijk voor de plaatsing van de batterijen na, of de contacten in het apparaat en aan de batterij schoon zijn en reinig ze eventueel.
- ❐ Gebruik alleen het batterijtype dat is aangegeven in de technische gegevens.
- ❐ Vervang steeds alle batterijen. Gebruik geen verschillende batterijtypes, -merken of batterijen met verschillend vermogen. Let bij de vervanging van de batterijen op de polariteit (+/–).
- ❐ Neem de batterijen uit het apparaat, als ze zijn verbruikt of als u het apparaat niet langer gebruikt. Zo vermijdt u schade, die kan ontstaan door het lekken van de batterij.
- ❐ Heeft een batterij gelekt, dan dient u de aanraking van de huid, ogen en slijmvliezen met het batterijzuur te vermijden. Bij aanraking met het batterijzuur dient u de aangetaste plaatsen onmiddellijk te spoelen met rijkelijk helder water en onmiddellijk een arts te consulteren.
- ❐ Neem een uitgelopen batterij onmiddellijk uit het apparaat. Reinig de contacten, alvorens een nieuwe batterij te plaatsen.
- ❐ De batterijen mogen niet worden geladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, in het vuur worden geworpen, in vloeistoffen worden ondergedompeld of worden kortgesloten.



Veiligheidsinstructies die specifiek voor het apparaat gelden

- ❒ Gebruik alleen onderdelen die in de levering zijn inbegrepen of uitdrukkelijk door de producent worden aanbevolen. Gebruik alleen originele vervangstukken van de producent.
- ❒ Gebruik het apparaat en de riem niet als u bij het gebruik een onaangename prikkeling voelt of als de riem resp. de siliconenelektroden opvallende slijtageverschijnselen vertonen.
- ❒ Als u een ander contactmedium dan de meegeleverde gel wilt gebruiken, dient u erop te letten dat het bij preferentie een contactmedium op waterbasis zal zijn.



Omgevingsvoorwaarden

- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, hevige temperatuurschommelingen, directe zonnestralen of vochtigheid.
- ❒ Zorg ervoor dat het apparaat niet valt en dat het geen hevige schokken ondergaat.
- ❒ Houd voldoende afstand tot warmtebronnen, zoals bijv. fornuisplaten of ovens.
- ❒ Zorg ervoor dat het apparaat niet in het water kan vallen.



Schade aan het apparaat

- ❒ Kijk het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen. Als het apparaat zichtbare schade vertoont, mag het apparaat niet worden gebruikt. Gebruik het apparaat niet als het een storingsfunctie vertoonde of als het is gevallen.
- ❒ Is het apparaat defect, probeer dan niet het apparaat eigenhandig te repareren. Contacteer in geval van schade de klantendienst (zie paragraaf “Klantenservice”).



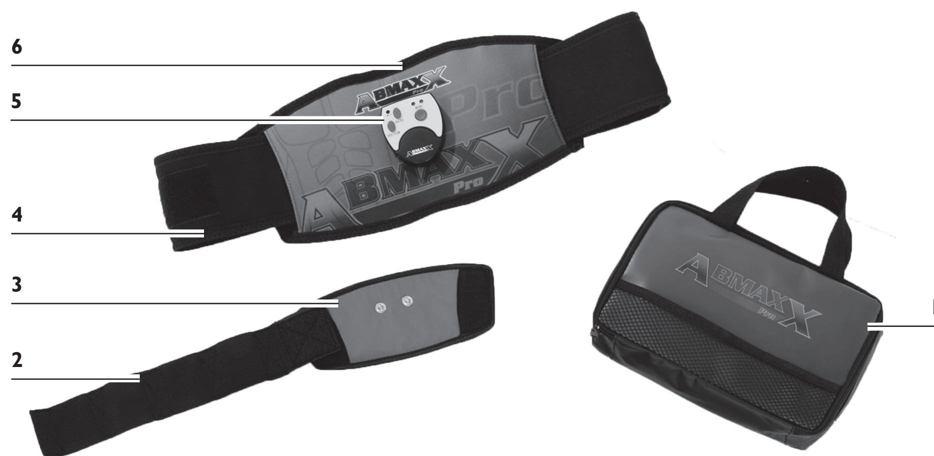
Reiniging en onderhoud

- ❒ Gebruik voor de reiniging van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het apparaat beschadigen.
- ❒ Reinig de behuizing van het apparaat alleen met een vochtige doek. Veeg hem vervolgens volledig af met een droge doek.
- ❒ Reinig de siliconenelektroden die met de huid in aanraking komen regelmatig met een vochtige doek zodat er zich geen gelresten etc. op kunnen afzetten.
- ❒ De apparaten en de riem zijn niet geschikt voor de reiniging in de wasmachine.
- ❒ Bewaar het apparaat op een droge plaats bij temperaturen tussen 0 en 55 °C.

Garantiebepalingen

De garantie dekt geen gebreken die ontstaan door verkeerde behandeling, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage van de afzonderlijke onderdelen.

Leveringspakket



1. Bewaartas
2. Riem voor de klein stimulatiekussen (2x)
3. Klein stimulatiekussen
4. Riem voor de groot stimulatiekussen
5. Bedieningseenheid
6. Groot stimulatiekussen

Niet afgebeeld:

- Batterijen van 1,5 Volt, type AAA (2x)
- Gel voor de transmissie van de elektrische impulsen
- Deze gebruiksaanwijzing

Voor ingebruikname

Voor het gebruik van het apparaat dient u:

- het apparaat uit te pakken en te controleren op transportschade,
- het apparaat te reinigen,
- batterijen in het apparaat te plaatsen.

Apparaat uitpakken



OPGELET!

- ❐ Verstikkingsgevaar door folies en zakken. Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal.

Pak het apparaat en onderdelen uit. Controleer de inhoud aan de hand van het leveringspakket (zie paragraaf “Leveringspakket”) op volledigheid en mogelijke transportschade. Stelt u transportschade vast, gebruik het apparaat dan niet(!), maar richt u direct tot de klantendienst (zie alinea „Klantendienst“).

Apparaat reinigen



OPGELET!

- ❐ Gebruik voor de reiniging van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het apparaat beschadigen.
- ❐ Gebruik geen chemicaliën om de siliconenelektroden te reinigen.

Maak het siliconenelectroden schoon met een ietwat vochtige doek en veeg het direct droog met een droge doek.

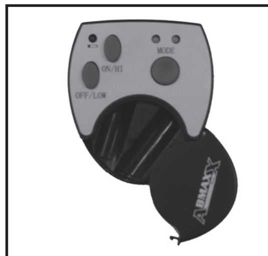
Batterijen plaatsen



OPGELET!

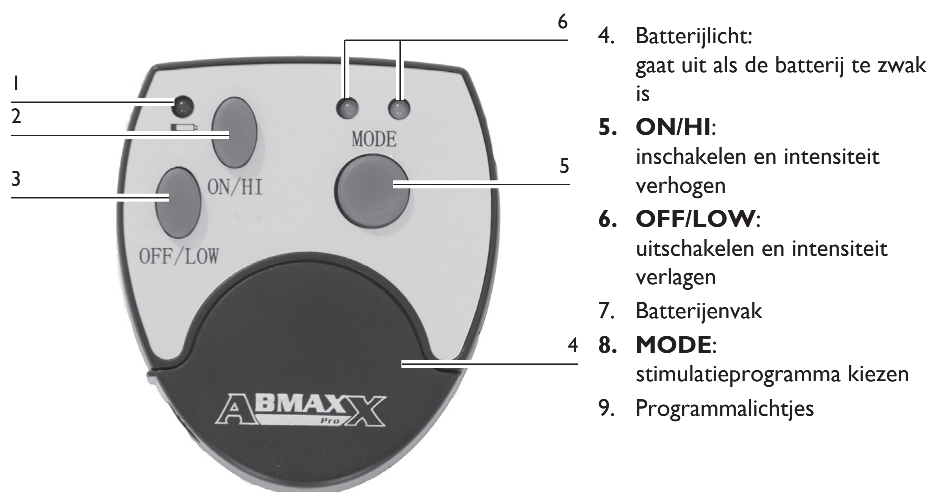
- ❐ Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar de batterijen en het apparaat daarom op een voor kleine kinderen onbereikbare plaats. Werd een batterij ingeslikt, dan moet meteen medische hulp worden ingeschakeld.

- U heeft voor de bedieningseenheid 2 batterijen (batterijen van 1,5 V, type AAA) nodig. Deze zijn inbegrepen in de levering.
- Wanneer de batterijen zwakker worden, gaat het batterijlichtje uit. Vervang de batterijen direct, zodat het apparaat juist kan functioneren.



1. Trek het deksel van het batterijenvak aan de bedieningseenheid open in de richting van de pijl.
2. Plaats twee batterijen. Let daarbij op de juiste polariteit!
3. Sluit het deksel van het batterijenvak.

Overzicht van de functies



4. Batterijlicht:
   gaat uit als de batterij te zwak is
5. **ON/HI**:
   inschakelen en intensiteit verhogen
6. **OFF/LOW**:
   uitschakelen en intensiteit verlagen
7. Batterijenvak
8. **MODE**:
   stimulatieprogramma kiezen
9. Programmalichtjes

1. Met de knop **ON/HI** schakelt u het apparaat in en kunt de intensiteit van de spierstimulatie instellen. U hebt de keuze tussen 10 intensiteitsniveaus. Het apparaat begint bij niveau 1. Als u blijft drukken op de knop belandt u in het volgende hogere intensiteitsniveaus. Voor het maximale intensiteitsniveau moet u de knop 10 keer indrukken.
2. Met de knop **OFF/LOW** kunt u het apparaat uitschakelen resp. de intensiteit verlagen. Druk de knop een keer in om het respectieve lagere intensiteitsniveau te bereiken.
3. Met de **MODE**-knop kiest u het stimulatieprogramma. Aan de hand van de positie en de kleur van de programmalichtjes ziet u, welk trainingsprogramma u hebt gekozen (zie hoofdstuk “Programmaoverzicht”).
4. Het apparaat beschikt over meerdere ingebouwde veiligheidsfuncties:
   - het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld als er geen contact wordt gemaakt tussen de huid en de siliconenelektrode.
   - het apparaat wordt automatisch na een gebruik van 10 minuten uitgeschakeld.

Programmaoverzicht

Als u op de **MODE**-knop drukt, belandt u in de volgende stimulatieprogramma's:

Programma	Naam	Linker programmalicht	Rechter programmalicht	Beschrijving
1	Rustgevende massage	ROOD	ROOD	Afwisselend 3 seconden spiercontracties, 2 seconden pauze.
2	Opwarmen/ Afkoelen	UIT	ROOD	Snelle spiercontracties, klopmassage.
3	Spierstimulatie (normaal)	GROEN	UIT	Stimulatie met snelle en langzame elementen.
4	Spierstimulatie (intensief)	UIT	GROEN	Afwisselende routine met vele snelle impulsen.
5	Spierstimulatie (erg intensief)	ROOD	UIT	Zeer vele, snelle spiercontracties.
6	Constante stimulering	GROEN	GROEN	Constante stimulering met lange spiercontracties.

Gebruik



OPGELET!

- ❐ Voor optimale resultaten heeft u een gel nodig als contactmedium tussen de huid en de siliconenelektroden. Let er echter op dat het bij preferentie een contactmedium op waterbasis is.
- ❐ Beginners moeten elke spiergroep gedurende maximaal 10 minuten per dag stimulieren!
- ❐ We raden voor beginners maximaal 1–2 eenheden per dag aan met een rustfase van minstens 4 uur tussen de stimulatiebeurten!
- ❐ De maximale gebruiksduur van 30 minuten per spiergroep mag nooit worden overschreden. We raden u aan de toepassing te beperken tot maximaal 3 stimulatiebeurten per dag met een rustfase van minstens 4 uur tussen de beurten.

De “Ab Maxx Pro II” is geen gewoon massagetoestel. Door zachte elektronische stimulatie worden spiercontracties veroorzaakt. U kunt zien hoe de eigen spieren zich bewegen. Het apparaat genereert **GEEN** vibraties of geluidsgolven.

Voorbereiding van het grote stimulatiekussen

1. Voor de stimulatie van buik, rug, schouders en billen kunt u de grote stimulatiekussens gebruiken.



2. Schuif het grote stimulatiekussen op de riem.



3. Bevestig de bedieningseenheid met behulp van drukknopen aan het grote stimulatiekussen.
4. Alvorens met de stimulatie te starten, moet u de meegeleverde gel aanbrengen op de zwarte siliconenelektroden op de achterzijde van het stimulatiekussen. De gel dient als contactmedium tussen huid en elektrode. Gebruik als contactmedium bij preferentie gels en op waterbasis.
5. Nu is uw “Ab Maxx Pro II” gebruiksklaar.

Voorbereiding van het kleine stimulatiekussen

1. Voor de stimulatie van de spiergroepen van arm of been kunt u het kleine stimulatiekussen gebruiken.



2. Bevestig een van de beide fixeerriemen met de klittenband aan het kleine stimulatiekussen.
3. Bevestig de microprocessor met behulp van de drukknopen aan het kleine stimulatiekussen.
4. Alvorens met de stimulatie te kunnen beginnen, moet u de meegeleverde gel aanbrengen op de zwarte siliconenelektroden op de achterzijde van het stimulatiekussen. De gel dient als contactmedium tussen huid en elektrode. Gebruik als contactmedium bij preferentie gels op waterbasis.
5. Nu is uw “Ab Maxx Pro II” gebruiksklaar.

Stimulatie

1. Nadat u de voorbereidingen hebt doorgevoerd, kunt u de riem omdoen.
2. Zorg ervoor dat de riem niet te vast zit. Als de riem voor het grote stimulatiekussen in omvang te klein voor u is, kunt u de elastische riem voor het kleine stimulatiekussen gebruiken om de omvang van de riem te vergroten.

3. Plaats de siliconenelektroden zodanig dat u de overeenstemmende spiergroepen stimuleert, die u wilt stimuleren. Als u de stimulatiekussens tijdens het gebruik verschuift, zult u opmerken dat de spiercontracties sterker of minder intens worden. De optimale positie is daar waar u de sterke contracties voelt.



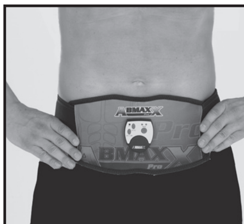
4. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen aan de schouders om gespannen spieren los te maken door een rustgevende massage.



5. Plaats de riem met het groote stimulatiekussen bovenaan de buik om de betreffende spiergroepen te stimuleren.



6. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen midden op de buik om de betreffende spiergroepen te stimuleren.



7. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen onderaan de buik om de onderste buikspieren te stimuleren.

8. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen aan de taille/rug om een gelijkaardig effect te verkrijgen zoals bij het zijdelingse buigen. Let bij deze oefening op het juiste houvast van de siliconenelektroden om een optimaal resultaat te hebben! Verschuif de kussens zodanig tot u de plaats hebt gevonden waar u de sterkste spiercontractie voelt.



9. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen aan het zitvlak om de billen te stimuleren.



10. Plaats de riem met het grote stimulatiekussen in het midden of onderaan de rug om de rugspieren te verstevigen.



11. Plaats de riem met het kleine stimulatiekussen aan de zij-, voor-, achter- of binnenkant van het dijbeen, om de respectieve spiergroepen te stimuleren.

12. Plaats de riem met het kleine stimulatiekussen ca. 4 cm boven het kniegewricht om de hoofd- en kniespieren te stimuleren.



13. Plaats de riem met het kleine stimulerenkussen aan de kuit om de kuitspieren te stimuleren.



14. Plaats de riem met het kleine stimulerenkussen aan de bovenarm om de biceps of triceps te stimuleren.



15. Plaats de riem met het kleine stimulatiekussen aan de onderarm om de onderarmspieren te verstevigen.

16. Nadat u het apparaat hebt aangebracht aan de spiergroep, die u wenst te stimuleren, schakelt u het apparaat in met de **ON/HI**-knop.
17. Kies met de **MODE**-knop een stimulatieprogramma (zie hoofdstuk “Programmaoverzicht”).
18. Stel met de knoppen **ON/HI** resp. **OFF/LOW** het gewenste intensiteitsniveau in.
19. Het apparaat wordt na 10 minuten automatisch uitgeschakeld.
20. Verwijder het apparaat en reinig het na elke toepassing, zoals beschreven in het hoofdstuk “Reiniging”.



- We raden u tijdens de eerste week aan alleen het programma 3 te gebruiken zodat de spiergroepen kunnen wennen aan de belasting.
- We raden beginners aan maximaal 1–2 stimulatiebeurten per dag uit te voeren. Tussen de stimulatiebeurten moet een rustfase van minstens 4 uur liggen.
- Stimuleer in het begin elke spiergroep gedurende maximaal 10 minuten per stimulatiebeurt.
- U kunt het stimulatieprogramma natuurlijk aanpassen aan uw persoonlijk fitnessniveau.
- We raden ook gevorderden een maximale gebruik aan van 30 minuten per spiergroep per dag. Beperk uw gebruik tot maximaal 3 stimulatiebeurten per dag met een rustpauze van minstens 4 uur tussen de beurten.

Reiniging



OPGELET!

❐ Gebruik geen wasverzachter, alcohol of sprays, die aerosol bevatten om het artikel te reinigen.

❐ Gebruik voor de reiniging van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het apparaat beschadigen.

1. Reinig het apparaat na elke toepassing, zodat er zich geen gelresten etc. op kunnen vastzetten.
2. Verwijder voor de reiniging de bedieningseenheid van het trainingskussen.
3. Maak het siliconenelectroden schoon met een ietwat vochtige doek en veeg het direct droog met een droge doek.

Oplossing van fouten

Functioneert het apparaat niet naar behoren, dan dient u eerst na te gaan of u het probleem zelf kunt oplossen. Contacteer anders de klantenservice (zie paragraaf “Klantenservice”). Probeer niet een defect apparaat eigenhandig te repareren!

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De indicatielampjes branden niet.	• U hebt geen batterijen geplaatst. • De batterijen zijn niet correct geplaatst.	• Plaats de batterijen en duw op **ON/HI**. • Let bij de plaatsing van de batterijen op de juiste polariteit.
Het batterijlicht gaat uit.	• De batterijen zijn te zwak.	• Leeg nieuwe batterijen in.
De programma-lichtjes branden, maar knipperen niet.	• Er bestaat geen contact tussen de huid en de siliconenelektroden. • De bedieningseenheid is niet correct bevestigd aan de riem. • Het intensiteitsniveau is ingestelde op het laagste niveau. • De bedieningseenheid functioneert niet juist.	• Let erop dat het stimulatiekussen goed zit en maak de riem iets strakker vast. • Controleer of de bedieningseenheid stevig aan de drukknoppen is aangebracht. • Duw op **ON/HI** om de intensiteit te verhogen. • Duw op **RESET** op de achterzijde of schakel het apparaat uit, verwijder de batterij gedurende 1 minuut en probeer het apparaat opnieuw te starten.
De programma-lichtjes functione-ren, maar er wor-den geen impulsen gestuurd voor de spierstimulatie.	• Het intensiteitsniveau is te laag ingesteld. • De riem is niet juist aangebracht. • De siliconelektrode of het stimulatiekussen is versleten of vuil. • De huid is te dreeg.	• Duw meerdere keren op de **ON/HI**-knop om het intensiteitsniveau te verhogen. • Verschuif de riem zolang tot u het punt met de sterkste spiercontractie hebt gevonden. • Vervang of reinig de siliconenelektrode of het stimulatiekussen. • Breng gel op.

Technische gegevens

Model:	TV90068C
Apparaat:	Ab Maxx Pro II
Stroomvoorziening:	3 V DC (2x batterij van 1,5-volt, type AAA)
Uitgang:	20 ~ 180 V



Afvalverwijdering



Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en zorg voor gescheiden afvalverwerking.



Verwijder het artikel op een milieuvriendelijke manier, wanneer u het apparaat niet meer gebruikt. Het apparaat hoort niet thuis bij het huisvuil. Breng het naar de gemeentewerf of naar een inzamelstation voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie vindt u bij uw plaatselijk gemeentebestuur.



Instructie volgens § 12 BattV [verordening op batterijen]:

Batterijen en accu's mogen niet worden verwijderd met het normale huisvuil.

Als eindgebruiker bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen terug te geven/ op een reglementaire manier te verwijderen. U kunt de batterijen na gebruik gratis terugbezorgen in het verkooppunt of in de onmiddellijke buurt ervan (bijv. bij de inzamelpunten in de handel of bij communale inzamelpunten).

Bijbestelling

Gebruik als contactmedium tussen siliconenelektroden en huid bij preferentie een gel op waterbasis om de optimale werking van uw „Ab Maxx Pro II" te garanderen. Het gel is verkrijgbaar op www.service-shopping.com

Klantenservice

Als u vragen heeft in verband met het artikel, kunt u zich richten tot onze klantenservice:

DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, DUITSLAND

Tel. +49 (0) 180-5003530 (met verplichte betaling van de kosten)

E-mail: service@dspro.de

In het kader van onze voortdurende verdere ontwikkeling behouden we ons het recht voor, het product, de verpakking of de bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch1, 19258 GALLIN, DUITSLAND